

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	43 (1986)
Heft:	2
Artikel:	Initiation des enfants et des adolescents à la pratique du hockey sur glace
Autor:	Altorfer, Rolf / Schori, Beat
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998401

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Initiation des enfants et des adolescents à la pratique du hockey sur glace

Rolf Altorfer et Beat Schori, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

Dans un de ses écrits, Erwin Hahn a dit: «La méconnaissance du processus d'évolution et de développement des enfants, le manque d'informations relatives au dosage de l'effort qu'il est possible d'imposer à leur organisme, mais aussi l'orgueil mal placé à leur sujet, tout ceci aboutit à des déviations fort nuisibles pour eux.» C'est avec passion que les enfants jouent, ballon au pied ou un palet au bout de leur canne, sans se préoccuper, la plupart du temps, des règles conçues par les adultes. Rolf Altorfer, spécialiste de hockey sur glace et Beat Schori, psychologue, donnent, ci-après, une série de conseils destinés à leur initiation à la pratique de ce sport. (Y.J.)

L'initiation des enfants à la pratique d'un jeu tel que le hockey sur glace doit satisfaire aux exigences suivantes:

- jouer sur une surface de dimensions réduites
- varier le nombre de joueurs formant les équipes
- simplifier les règles généralement appliquées
- interpréter très largement les règles retenues, de sorte que les débutants, les peu doués et ceux qui apprennent lentement ne soient pas dégoûtés ou relégués indéfiniment sur le banc des... remplaçants
- rendre possible le déroulement d'un match sans la présence d'un arbitre
- ne pas fixer de postes strictement définis aux joueurs.

Si l'on en croit Schladitz (1979), les éléments suivants sont particulièrement importants dans la formation élémentaire des jeunes âgés de 7 à 12 ans:

- l'habileté, la vitesse et la souplesse
- la qualité de l'apprentissage technique
- l'exécution d'exercices technico-tactiques et leur application dans le cadre de petits matches
- le développement des capacités intellectuelles et sensorielles spécifiques de la discipline sportive concernée (sens du palet, vue d'ensemble, etc.)
- la mise en valeur des qualités psychiques propres à la compétition, à savoir la confiance en soi, la volonté, la combativité, etc.

Entraînement adapté aux différentes classes d'âge

«L'entraînement des enfants et des adolescents n'est pas un entraînement de haut niveau; il y prépare!»

(Hahn, 1982)

«Il vaut la peine de réfléchir longuement et sérieusement aux méthodes utilisées pour faire accéder les jeunes au sport de haut niveau. Le nombre élevé de ceux qui se retirent, peu de temps après l'avoir découvert, prouve que de nombreuses erreurs sont sans doute commises sur ce point.»

(Hahn, 1982)



Scolaires II

Evolution physique, motrice et psychique

- croissance et augmentation du poids et de la masse musculaire relativement faibles
- amélioration des enchaînements moteurs: les mouvements sont assez harmonieux
- difficulté, malgré tout, de maîtriser un entraînement de passes élaborées
- possibilité d'appliquer les règles du jeu
- développement marqué du sens de la justice
- volonté d'entraînement relativement perturbée par une constante impatience
- important besoin de contacts (le bon déroulement de l'entraînement dépend en grande partie de l'aspect positif des relations qui existent avec les camarades et les responsables)
- apprentissage et progression liés à la prise de connaissance visuelle, puis à l'imitation d'une démonstration correcte.

But de l'entraînement

A cet âge, les exercices devraient avoir pour but premier d'augmenter et de diversifier le plus possible le choix des mouvements à la disposition des joueurs.

Matière

Condition physique: augmenter le plaisir issu du mouvement

- | | | |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| - courses en forêt (slalom) | - estafettes | - parcours d'obstacles |
| - jeux de poursuite | - exercices à deux | - jeux d'adresse |
| - jeux de balle | - jeux d'attaque | |

Technique	Comportement	Tactique
Acquisition des gestes	Prise de connaissance des règles de comportement les plus simples	Apprentissage des premières phases tactiques
- abc du patinage - conduite du palet - passes en groupe	- liberté d'évolution - sens de l'espace/expérience de jeu par petits groupes et sur surface réduite	

Scolaires I

Evolution physique, motrice et psychique

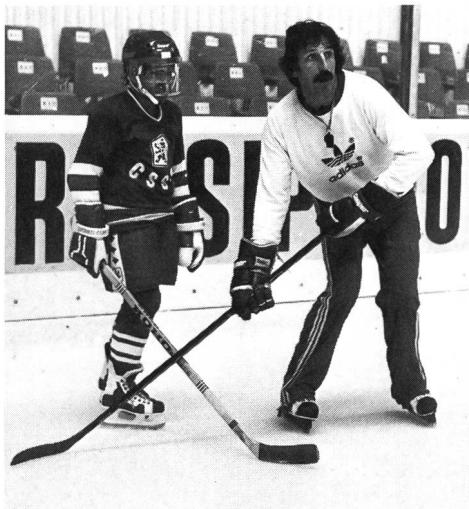
- croissance et augmentation du poids et de la masse musculaire toujours relativement faibles
- âge le plus propice à l'apprentissage: amélioration importante et rapide des facultés de coordination des mouvements
- apprentissage et progression liés à la prise de connaissance visuelle, puis à l'imitation d'une démonstration correcte
- capacité d'assimilation en plein développement: compréhension rapide des choses
- intérêt accru pour l'entraînement
- sens de plus en plus marqué pour le groupe.

Buts de l'entraînement

- améliorer, par l'exécution d'exercices spécifiques, l'engagement simultané de l'œil, de la main et du pied, en d'autres termes: de la conduite de la canne, du dribble et du patinage
- initier au jeu collectif par des exercices de passe, avec ou sans adversaires
- maintenir, dans l'entraînement, tout ce qui peut éveiller le plaisir.

Il convient de donner au jeu les formes les plus diverses: 2 contre 2, 5 contre 5, sur toute la surface de la patinoire ou dans le sens de la largeur lorsque peu de joueurs sont engagés. L'entraîneur gagnera à n'intervenir que lorsque c'est absolument nécessaire, laissant les joueurs trouver eux-mêmes des solutions aux problèmes qui se posent à eux. Ce procédé favorise le développement de l'imagination et de l'esprit de décision, particulièrement dans le secteur d'attaque. Ceci ne veut pas dire que l'entraîneur ne doive pas donner certaines directives.

A cet âge, un joueur aura tout à gagner à occuper tous les postes qui forment l'équipe pour découvrir, peu à peu, celui qui lui convient le mieux.



Matière

Condition physique: développer la faculté de coordination des mouvements

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| - courses en forêt (slalom) | - estafettes | - entraînements en circuit |
| - jeux de poursuite | - exercices à deux | - exercices d'habileté |
| - balle au chasseur | - jeux d'attaque | |
| | - parcours d'obstacles | |

Technique	Comportement	Tactique
Acquisition des gestes techniques fondamentaux propres à la pratique du hockey sur glace	Assimilation des règles de comportement les plus simples et découverte d'autres, plus compliquées	Apprentissage des phases tactiques les plus simples
- abc du patinage - conduite du palet (dribbles, couverture) - passes les plus diverses (distance, puissance, etc.) - abc du tir au but - engagement du corps	- sens de l'espace; 1:0 et 1:1 - 2:0 (échelonnement) - 2:1 (une-deux) - 1:2 (premier = corps; deuxième = prendre le palet) - secteur de travail de chaque joueur sur la glace	

Minimes

Evolution physique, motrice et psychique

- La croissance et le développement physiques importants et rapides entraînent:
 - une diminution possible de la faculté de coordination des mouvements et de la souplesse articulaire et musculaire
 - une forte augmentation de la masse musculaire
 - une activité accrue du système cardio-vasculaire.

«Lorsque l'on a à faire à des enfants et à des adolescents, on doit donner la préférence, pour les initier, à des entraîneurs qui, loin d'être préoccupés par le succès à n'importe quel prix, cherchent au contraire à développer progressivement la capacité de performance individuelle.» (Hahn, 1982)

- Les mutations d'ordre psychique sont également profondes; elles touchent en particulier les points suivants:
 - fort désir d'indépendance
 - meilleures dispositions pour suivre les instructions orales
 - meilleure compréhension des aspects théoriques et participation plus active aux discussions.

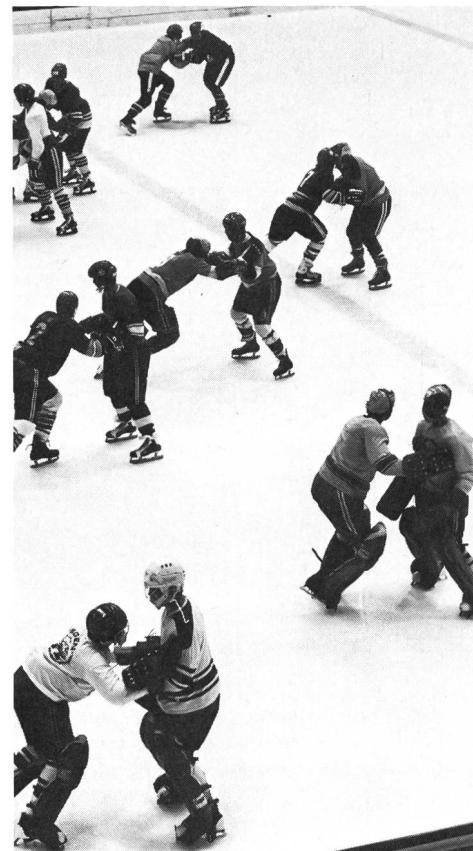
Buts de l'entraînement

Les éléments de base appris au cours des années précédentes doivent être contrôlés et élargis. Plusieurs exercices proposés à la classe d'âge des scolaires I sont également valables pour les minimes, à condition d'en augmenter quelque peu les exigences: vitesse plus élevée, difficulté et complexité accrues (par exemple en engageant des adversaires, en choisissant d'évoluer sur une surface réduite, etc.). En résumé, les exercices doivent, maintenant, mettre l'accent sur la vitesse et le rythme, sans porter pour autant préjudice à la technique.

Matière

<p><i>Condition physique:</i> varier les activités dans le sens des concours multiples en athlétisme</p>		
– jeux d'équipe	– sports d'endurance	– musculation sans charge extérieure et en ménageant la colonne vertébrale

Technique	Comportement	Tactique
Consolidation des gestes techniques fondamentaux tout en tenant compte des prédispositions individuelles (défense-attaque)	Application des règles de comportement les plus simples; assimilation des plus compliquées et première confrontation avec celles qui sont très compliquées	Affinement du sens tactique à mettre au service de l'équipe
<ul style="list-style-type: none"> – patiner de toutes les façons possibles – conduire le palet en regardant ailleurs – faire des passes: directes et en profondeur (toujours en coup droit et de revers) – exercices variés 	<ul style="list-style-type: none"> – break/timing – déporter-immobiliser – déclencher et cons-tirer une attaque – conclure une attaque: 3:0/3:1 (triangle) – jeu d'équipe: défenseur/attaquant-défenseur-gardien – 2:2 	<ul style="list-style-type: none"> – fore-checking – back-checking – système défensif: 2-1-2



Novices et juniors

Evolution physique, motrice et psychique

- amélioration continue du système cardio-vasculaire et augmentation de la masse musculaire
- stabilisation et amélioration, après la puberté, de la faculté de coordination des mouvements
- développement, pendant et après la puberté, de la capacité de résistance à l'accumulation d'acide lactique dans la musculature
- consolidation de la confiance en soi
- renforcement du désir d'indépendance.

Novices (voir tableau ci-contre)



<p><i>Condition physique:</i> varier les activités dans le sens des concours multiples en athlétisme; élargir le répertoire des mouvements; introduire les premières charges (efforts) anaérobies</p>		
<ul style="list-style-type: none"> – jeux d'équipe – entraînement fractionné – jeux de coordination des mouvements – sports d'endurance – premiers exercices de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> – jeux de force et de combat – musculation sans charge extérieure/ exercices avec partenaires – vitesse – force – musculation: technique des engins 	<ul style="list-style-type: none"> – souplesse – habileté/vitesse – vitesse de réaction et d'exécution

Technique	Comportement	Tactique
Amélioration des gestes techniques en augmentant la vitesse de patinage, avec ou sans palet	Application optimale, dans le cadre du jeu, des règles difficiles et assimilation des règles de comportement les plus compliquées	Expérimentation de plusieurs postes et approche d'une compréhension fondamentale du jeu
<ul style="list-style-type: none"> – patiner de toutes les façons possibles – conduire le palet dans des conditions proches de celles de la compétition – faire des passes: liftées et de toutes autres formes – tirer au but: en augmentant la puissance et la précision (varier) – s'entraîner dans des conditions proches de celles de la compétition 	<ul style="list-style-type: none"> – se comporter en équipier – varier la conclusion d'une attaque: (2:1/3:2) – collaborer aux actions – apprendre à passer spontanément de l'attaque à la défense et vice-versa – 2:3 + 3:3 	<ul style="list-style-type: none"> – exercer le système de défense 2-1-2 – jouer en surnombre (conclusion)

Juniors I

Condition physique: entraîner la condition physique spécifique du hockey sur glace – augmenter la charge

- entraînement de tous les facteurs de condition physique: force sous toutes ses formes, vitesse, coordination des mouvements, endurance, résistance
- jeux de combat en force
- jeux d'équipe
- travail de la souplesse articulaire et musculaire
- travail de la vitesse de réaction et d'exécution

Technique	Comportement	Tactique
Consolidation et affinement de tous les gestes techniques appris	Apprentissage et maîtrise des règles de comportement les plus compliquées	Analyse et solutions à apporter aux différentes situations de jeu
<ul style="list-style-type: none"> - patiner: exercices ressemblant aux actions réelles de jeu - conduire le palet: améliorer la vision périphérique - faire des passes: directes, indirectes, par la bande, etc. - tirer au but: dans des situations proches de celles de la compétition; feinter - s'entraîner dans des conditions proches de celles de la compétition 	<ul style="list-style-type: none"> - travailler le jeu défensif (aile-centre/aile-défense) 	<ul style="list-style-type: none"> - se comporter spontanément en équipier - déclencher et conclure une attaque en variant: (5:3/5:4) - exercer les systèmes - exercer les différentes formes de power-play - jouer en nombre inférieur

Juniors II

Condition physique: entraîner la condition physique spécifique du hockey sur glace – charge maximale

- entraînement de tous les facteurs de condition physique: force sous toutes ses formes, vitesse, coordination des mouvements, endurance, résistance
- jeux de combat en force
- jeux d'équipe
- travail de la souplesse articulaire et musculaire
- travail de la vitesse de réaction et d'exécution

Technique	Comportement	Tactique
Perfectionnement	Maîtrise de toutes les règles de comportement	Connaissance d'un maximum de systèmes de jeu
<ul style="list-style-type: none"> - s'habituer aux gestes techniques particuliers et combler les lacunes 	<ul style="list-style-type: none"> - consolider les automatismes de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> - jouer en surnombre et vice-versa ■

Afin de développer notre secteur hygiène et thérapie du sport, nous cherchons

maîtres de sport

(hommes ou femmes)

à temps partiel.

Activité:

Visite et conseil des clubs de sport et thérapeutes spécialisés avec gamme complète de produits pour la thérapie du sport.

Entrée immédiate ou à convenir.

Veuillez envoyer vos documents usuels avec photos sous chiffre 2002 à:

Agence d'annonces
Bienne SA
Rue Franche 9
2501 Bienne



**Du fair-play,
S.V.P.**

Association Suisse du Sport
Initiative pour le fair-play

